



# PLAN DE DESARROLLO DEPORTIVO Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

---

FUNDACIÓN  
EDUCACIONAL  
MÓNICA  
GALLARDO  
CONTRERAS



Educando con Amor

## INTRODUCCIÓN

Existen evidencias del impacto que causan las intervenciones tempranas en la vida, sobre todo si hablamos de salud, para esto es necesario desarrollar estrategias educativas en esta materia, el ejercicio físico y una educación de salud temprana permite que se adquieran hábitos y conductas que perduran de por vida en un determinado individuo. Es por esto, que las enseñanzas y prácticas enfocadas a un estilo de vida saludable tendrán mucha influencia en las conductas de vida futura.

Desde el momento en que el niño y la niña ingresan al sistema educativo hasta que termina su educación formal, es necesario que la familia se integre al proceso enseñanza aprendizaje. Es por esto que nuestra institución junto con la familia es uno de los sistemas más eficaces para promover el conocimiento y la motivación necesaria para aprender y mantener comportamientos de salud positivos. De ahí la importancia de incorporar acciones de promoción de la salud. De esta manera queremos contribuir a que en nuestro contexto escolar se inserte el Plan de desarrollo deportivo, actividad física y hábitos de vida saludable, donde es posible potenciar y estructurar las buenas prácticas de nuestros alumnos, estas se pueden coordinar, integrar e implementar fomentando la promoción de la salud y búsquedas para lograr mejorar las condiciones de vida de nuestros alumnos y alumnas. Es de conocimiento que a todos los individuos nos hace falta comprender la importancia de instaurar la práctica de actividad física a lo menos 3 veces a la semana.

Christian Collage se plantea el desafío de formar a alumnos promotores de vida activa y saludable, realizando un trabajo en conjunto con nuestra comunidad educativa en la formación de niños y niñas con conocimientos, habilidades, destrezas y sentido de la responsabilidad para cuidar de su salud, la de su familia y comunidad. Hábitos alimentarios, hábitos de vida activa, hábitos de autocuidado, nos involucran a todos como actores educativos. Por ello es sustancial que los docentes, padres, apoderados puedan ser partícipes para lograr mejoras en la salud y calidad de vida.



## OBJETIVO GENERAL

Promover, enseñar, y desarrollar en nuestros alumnos, hábitos de vida activa y saludable, enfatizando en el trabajo colaborativo de toda nuestra comunidad.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS NIVEL PARVULARIO

1. Implementar el cuidado de su bienestar personal, llevando a cabo prácticas de higiene y alimentación.
2. Promover la alimentación saludable y la importancia de la actividad física en su desarrollo.
3. Involucrar a los padres en el desarrollo de hábitos de vida saludable.
4. Reconocer características físicas de su cuerpo y sus funciones en situaciones cotidianas y de juego.
5. Realizar diversas actividades dentro y fuera del aula en la que los alumnos desarrollen sus Habilidades Motrices Básicas.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS PRIMER CICLO

- 1) Crear conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, de una vida activa y de mantener buenos hábitos del sueño.
- 2) Profundizar los contenidos curriculares relacionados con la mantención de una vida saludable.
- 3) Incentivar el consumo de agua.
- 4) Ofrecer facilidades para la realización de actividades físicas y deportivas que incorporen a toda la comunidad escolar.
- 5) Involucrar a los padres en el desarrollo de hábitos de vida saludable.
- 6) Educar a los estudiantes tempranamente y con el ejemplo sobre los riesgos del consumo de tabaco, alcohol y drogas.
- 7) Realizar recreos activos y entretenidos.
- 8) Promover actividades pedagógicas fuera del aula para el reconocimiento de su entorno sociocultural y el contacto con los espacios naturales.
- 9) Entregar educación sexual, para conocimiento de su cuerpo y cuidado de este.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS SEGUNDO CICLO

- 1) Crear conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, de una vida activa y de mantener buenos hábitos del sueño.
- 2) Profundizar los contenidos curriculares relacionados con la mantención de una vida saludable.
- 3) Incentivar el consumo de agua.
- 4) Involucrar a los padres en el desarrollo de hábitos de vida saludable.
- 5) Educar a los estudiantes tempranamente y con el ejemplo sobre los riesgos del consumo de tabaco, alcohol y drogas.
- 6) Promover actividades pedagógicas fuera del aula para el reconocimiento de su entorno sociocultural y el contacto con los espacios naturales.
- 7) Dar facilidades para la realización de actividades físicas y deportivas que incorporen a toda la comunidad estudiantil.
- 8) Realizar recreos activos y entretenidos.
- 9) Entregar educación sexual, relacionada con la práctica de actividad Física. – para mayor detalle leer el plan de sexualidad, afectividad y género.



## FUNDAMENTACIÓN

Los cambios epidemiológicos ocurridos durante este siglo XXI, la disminución de la práctica de actividad física regular, y el aumento del consumo de alimentos de alta concentración calórica, han hecho que, en Chile, aproximadamente, el 66,7 % de la población de entre 15 y 65 años tenga exceso de peso, y el 88,6 % sea sedentario. (Ministerio de salud, 2010).

La Organización Mundial de la Salud ha catalogado a la obesidad como la epidemia del siglo XXI. Asimismo, la considera un preponderante factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales son la primera causa de morbilidad y mortalidad en nuestro país y representan el 80 % de la carga de salud pública.

Las enfermedades crónicas no transmisibles, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales, conductuales. Por eso la importancia de generar conductas y hábitos que mejoren nuestro estilo de vida para así mantener nuestro cuerpo y mente saludables.

*“Los hábitos de vida saludable (HVS) se relacionan con la noción de bienestar, son actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere” (Ministerio de Educación de Chile, Mineduc, 2014, p. 46).* A su vez, se ha sostenido que estas actitudes y patrones de conducta reciben una fuerte influencia del entorno familiar y las escuelas. (Pérez-Rodrigo y Aranceta, 2001; Salvy, Miles, Shih, Tucker y D' Amico, 2016; Shepherd, 2005; Young y Fors, 2001; Young, Fors y Hayes, 2004).

En este marco, se plantea una estrecha relación entre el estado de salud de una persona y su estilo de vida, el cual está condicionado principalmente por la alimentación, el nivel de actividad física y las conductas de autocuidado que realiza (OMS, 2006)



El desarrollo en los estudiantes de un estilo de vida saludable contribuye, al desarrollo de una buena calidad de vida tanto física como mental, por ejemplo; Las personas que practican regularmente actividad física y que siguen una dieta equilibrada tienden a percibir un mejor estado anímico y un menor nivel de estrés que sus pares. La práctica de hábitos de vida saludable, en especial de aquellos que contribuyen a mantener un peso adecuado (actividad Física y Alimentación), constituye un factor protector importante ante situaciones de acoso escolar o bullying. Dado que, durante la adolescencia, tanto el grupo de pares como el aspecto físico cobran alta relevancia para los procesos de construcción de la identidad y la autoestima, la práctica de hábitos que favorezcan un aspecto físico adecuado constituye un aspecto clave para el desarrollo socioemocional.

Resumiendo En el ámbito físico: Una alimentación equilibrada y la práctica de actividad física regular permitirán a niños y niñas mantener un peso corporal y un crecimiento adecuado, tener huesos y músculos más fuertes, y reducir el riesgo de desarrollar en el futuro enfermedades Crónicas No transmisibles. En el ámbito psicológico: Los hábitos saludables ayudan a desarrollar habilidades y actitudes necesarias para una buena salud mental, ya que niños y niñas sanos tienen un mejor estado de ánimo y mayor autoconfianza y autoestima.

En el ámbito académico: Los hábitos de vida sana permiten a niños y niñas gozar de una mejor salud, lo que favorece la continuidad escolar al evitar el ausentismo por causa de enfermedades relacionadas con la baja de las defensas del organismo. Además, estos hábitos se relacionan con un mejor rendimiento escolar, al potenciar la memoria, la atención en clases y el procesamiento de la información.

En el ámbito social: Un estilo de vida saludable favorece el desarrollo de habilidades sociales necesarias para la convivencia diaria y la vida en comunidad, lo que influye positivamente en la armonía escolar.

La formación de hábitos alimentarios, de actividad física, sueño, higiene, salud sexual. – comienza en la primera etapa de la infancia, influenciada principalmente por la labor de la Familia y profesores. Estos hábitos impactan en distintos ámbitos del desarrollo de los niños, por lo que es fundamental fomentar conductas sanas desde los primeros años de edad. En este marco, tomando en cuenta que un niño promedio asiste al menos doce años a un establecimiento educacional, la escuela surge como un actor clave en el proceso de adquisición y consolidación de hábitos. Así lo plantea la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud.



Educando con Amor

Dentro de nuestro sello como colegio se pretende desarrollar ciertas habilidades en los estudiantes que le permitirán llevar una vida sana y verosímil, ya que el cuidado del cuerpo mediante hábitos de vida saludable responde a velar por el cuidado de la creación de Dios, mediante este proyecto se pretende. Promover, enseñar, desarrollar y consolidar Hábitos alimenticios, de vida activa y autocuidado en nuestros estudiantes, enfatizando en el trabajo colaborativo con la comunidad educativa. El objetivo planteado se desarrollará mediante diversas actividades en cuanto a alimentación y cocina saludable, cuidado e higiene de nuestro cuerpo, la abstención de cualquier tipo de drogas, el cuidado del medio ambiente a través del uso responsable de los recursos naturales, y el desarrollo de habilidades que permita a nuestros estudiantes desenvolverse en situaciones cotidianas

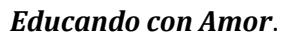


**1ER TRIMESTRE:** MARZO-ABRIL- MAYO  
**2DO TRIMESTRE:** JUNIO- JULIO- AGOSTO  
**3ER TRIMESTRE:** SEPTIEMBRE OCTUBRE NOVIEMBRE

[illegible]



Material creado en conjunto por: Nastassja Luarte, Carolina Chávez

7



**Educando con Amor.**

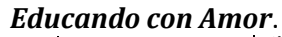
[illegible]



Educando con Amor.

2. Objetivos y plan de escuela primer ciclo.

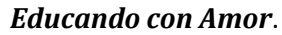
| Objetivo                                                                                                                                 | Acción de Escuela                                                                                                                                                                                                                                                                           | Marzo |   |   |   | Abril |   |   |   | Mayo |   |   |   | Junio |   |   |   | Jul. |   |   |   | Agosto |   |   |   | Sept. |   |   |   | Octubre |   |   |   | Nov. |   |  |  | Dic. |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|-------|---|---|---|------|---|---|---|-------|---|---|---|------|---|---|---|--------|---|---|---|-------|---|---|---|---------|---|---|---|------|---|--|--|------|--|
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 |  |  |      |  |
| Crear conciencia Sobre la importancia de la una alimentación equilibrada, de vida activa y saludable y mantener buenos hábitos de sueño. | <b>Charlas alimentación saludable:</b> Realizar charlas y actividades en relación con alimentación saludable en horario de consejo de curso.                                                                                                                                                |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |      |   |  |  |      |  |
|                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>(manual para el docente-chile vive sano).</li></ul> <b>Temas para tratar en día de la actividad física, durante cápsulas de videos.</b><br><b>Encargado:</b> Profesores Jefe.<br><b>Recursos:</b> Cartulinas, papel craf, proyector, etc, videos.     |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |      |   |  |  |      |  |
|                                                                                                                                          | <b>Profundizar hábitos de higiene:</b> Reforzar en clases de Educación Física, los hábitos de higiene y vida activa y su importancia para la salud,                                                                                                                                         |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |      |   |  |  |      |  |
|                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Comprometer a los alumnos a un cambio de estilo de vida, realizando ejercicio físico desde sus casas, acompañados de sus padres.</li></ul> <b>Encargado:</b> Profesores de Educación Física.<br><b>Recursos:</b> youtube, canal de Christian college. |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |      |   |  |  |      |  |
|                                                                                                                                          | <b>Campaña de hábitos de vida saludable:</b> Mediante afiches o infografía colocar en diario mural en salas con información relevante sobre hábitos de alimentación saludable, hábitos de higiene y actividad                                                                               |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |      |   |  |  |      |  |



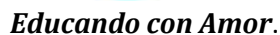
Material creado en conjunto por: Nastassja Luarte, Carolina Chávez

11

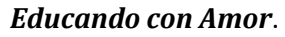
12



Material creado en conjunto por: Nastassja Luarte, Carolina Chávez



Material creado en conjunto por: Nastassja Luarte, Carolina Chávez



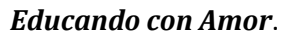
Material creado en conjunto por: Nastassja Luarte, Carolina Chávez



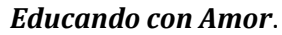
**Educando con Amor.**

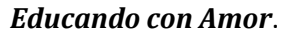
3. Objetivos y plan de escuela segundo ciclo.

| Objetivos                                                                                                                       | Acción de Escuela                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Marzo |   |   |   | Abril |   |   |   | Mayo |   |   |   | Junio |   |   |   | Jul. |   |   |   | Agosto |   |   |   | Septiembre |   |   |   | Octubre |   |   |   | Noviembre |   |   |   | Dic. |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|-------|---|---|---|------|---|---|---|-------|---|---|---|------|---|---|---|--------|---|---|---|------------|---|---|---|---------|---|---|---|-----------|---|---|---|------|---|
|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1          | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1         | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 |
| <b>Crear conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, devida activa y mantener buenos hábitos de sueño.</b> | <b>Talleres de cocina saludable:</b> aprender de manera práctica la importancia de una alimentación equilibrada.<br><b>Encargado:</b> Profesores de Educación Física.<br><b>Recursos:</b> Comedor del colegio, ingredientes de cocina.                                                                                          |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |      |   |
|                                                                                                                                 | <b>Bitácora de actividad física:</b> En clases de educación física, creación de un calendario de actividad Física semanal, contemplando una disertación final con fotografías y evidencia de las actividades realizadas.<br><b>Encargado:</b> Profesores de Educación Física.<br><b>Recursos:</b> Classroom.                    |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |      |   |
|                                                                                                                                 | <b>Tablero de alimentación saludable:</b> Creación de un tablero de alimentos altos en azúcar y colocarlos en el casino y mural del colegio.<br><b>Encargados:</b> Profesor de Educación Física.<br><b>Recursos:</b> classroom                                                                                                  |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |      |   |
|                                                                                                                                 | <b>Reforzar en clases de Educación Física:</b> Profundizar los hábitos de Higiene y vida activa, su impacto positivo en la salud, y exigir de manera obligatoria útiles de aseo y lavado para después de clases de educación Física.<br><b>Encargados:</b> Profesores de Educación Física.<br><b>Recursos:</b> Lista de cotejo. |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |      |   |
|                                                                                                                                 | <b>Charla nutricional:</b> Gestionar la visita de una nutricionista al colegio para charla informativa sobre alimentación saludable.<br><b>Encargados:</b> Profesor de Educación Física.<br><b>Recursos:</b> Vía zoom o canal de youtube.                                                                                       |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |            |   |   |   |         |   |   |   |           |   |   |   |      |   |

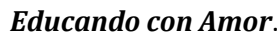


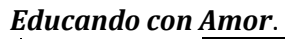
Material creado en conjunto por: Nastassja Luarte, Carolina Chávez

18



Material creado en conjunto por: Nastassja Luarte, Carolina Chávez

20



Material creado en conjunto por: Nastassja Luarte, Carolina Chávez



**Educando con Amor.**

**Referencias**  
**Bibliográficas**

- Ministerio de salud. (2010). *Encuesta nacional de salud Chile*. (pp. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b64dfe040010165012d23.pdf>)
- Ministerio de Educación de Chile, Mineduc. (2014). Otros indicadores de calidad educativa. Recuperado de [http://www.curriculumenlineamineduc.cl/605/articles-33859\\_recurso\\_93.pdf](http://www.curriculumenlineamineduc.cl/605/articles-33859_recurso_93.pdf)
- Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2001). School-based nutrition education: Lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutrition*, 4(1a), 131-139. <https://doi.org/10.1079/phn2000108>
- Miles, J., Shih, R., Tucker, J., & D'Amico, E. (2016). Neighborhood, family and peer-level predictors of obesity-related health behaviors among young adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, 42(2), 153- 161. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsw035>
- Young, E. & Fors, S. (2001). Factors related to the eating habits of students in grades 9-12. *Journal of School Health*, 71(10), 483-488. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2001.tb07285.x>
- Young, E., Fors, S., & Hayes, D. (2004). Associations between perceived parent behaviors and middle school student fruit and vegetable consumption. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 36(1), 2-12. [https://doi.org/10.1016/s1499-4046\(06\)60122-x](https://doi.org/10.1016/s1499-4046(06)60122-x)